

Jadwal Online Retreat Indonesia:

For an updated list of retreats please contact Brenda below.

Untuk daftar terbaru dari retreat silahkan hubungi: brenda.retreat@gmail.com

Formulir Pendaftaran Calon Peserta Online Retreat

[PDF](#) [Word.doc](#)

Bahasa Indonesia Online Retreat ([Dengan Bogor retreat 2010 dhammatalks](#))

Melakukan retreat sendiri di rumah

Diajarkan dari Dhamma Sukha Meditation Center, yang dipandu oleh Brenda ie-McRae dan bimbingan oleh YM Bhante Vimalaramsi Mahathera dan Samaneri Sister Khema

Info khusus untuk murid yang masih single melakukan retreat di rumah:

Melakukan "Online retreat di rumah" diluar jadwal grup online hanya bisa dilakukan setelah gurunya setuju untuk melakukan interview harian. Hal ini dilakukan hanya dengan permintaan seorang guru untuk membantu muridnya.

PETUNJUK

1. Anda akan diminta untuk menyetujui menjalankan 5 sila, juga diminta untuk tidak mendengarkan musik dan juga hiburan lainnya (TV, Radio, Buku, Koran, Majalah dll) selama retreat berjalan. Hanya memperhatikan pada meditasi. Kami menyadari anda mungkin harus bekerja / pergi sekolah dan lain sebagainya dan hal itu bukanlah masalah. Kita bisa menunjukkan bagaimana anda melakukan latihannya dan anda akan belajar Buddhism secara nyata. Usahakan meminimaliskan pemakaian hp dan alat komunikasi lain yang bisa mengganggu pikiran.
2. Mengunduh/download instruksi yang berhubungan dengan penjelasan sebelum retreat di bawah ini.
3. Lalu anda mendengarkan instruksinya dan mulailah bermeditasi. Apabila anda punya pertanyaan sebelum mulai duduk atau mengenai "teman spiritual" yang harus dipilih atau apapun, silakan bertanya di awal sebelum mulai.
4. Anda HARUS menyetujui melakukan meditasi selama minimum ½ jam di pagi hari dan sekali di malam hari sebelum tidur (kalau anda punya waktu lebih dan nyaman, silakan duduk lebih lama).
5. LAKUKAN juga meditasi di siang hari kalau anda bisa, sehingga anda bisa bermeditasi dalam 3 sesi.
6. Anda juga setuju melaporkan informasi dari anda sedikitnya sehari sekali, bagaimana anda bermeditasi. Tidak perlu bercerita panjang lebar, cukup laporan singkat dan bertanyalah. Untuk korespondensi retreat, silakan mengirimkan email ke brenda.retreat@gmail.com
7. Setiap malam, anda akan diminta untuk mendengarkan Dhammatalk online yang Bhante bacakan

dan sudah diterjemahkan. Sama seperti retreat biasa, ANDA HARUS MENDENGARKAN DHAMMATALK YANG SAMA sehingga kita bisa membicarakan pertanyaan yang berhubungan dengan dhammatalk tersebut.

Kalau anda duduk di kursi dan bukannya duduk bersila di lantai, duduklah dengan ke dua kaki di atas lantai dan JANGAN tumpangk kaki / melipat tangan di depan dada.

8. Mengenai duduk di kursi ~ perhatikan yang penting adalah tidak menyenderkan punggung ke sandaran kursi! Sebaiknya letakkan handuk yang digulung dan diletakkan di pinggang anda supaya anda tidak duduk terlalu maju ke depan ! Sangatlah penting untuk tidak memotong aliran energy yang ada di badan belakang.

9. Juga ada di bagian PRE RETREAT untuk melakukan meditasi berjalan. Janganlah berjalan terlalu perlahan dengan latihan ini. Lakukan jalan secara wajar dan alami. (baca file [meditasi berjalan](#)).

10. Kalau bisa, banyak sekali dhammatalk yang ada dalam beberapa format yang berbeda. Kami sarankan anda mengunduh/download dalam kualitas terbaik kecuali sambungan internetnya amatlah lamban. Perhatikan bila anda mengunduh/download kualitas yang tinggi seperti mp3, maka sepertinya tidak ada yang terjadi walaupun sudah mulai mendownload.

PRE RETREAT / SEBELUM RETREAT

Untuk info lebih lanjut tentang Dhamma Sukha retreats, harap membaca: [indo-retreat-info](#)

The audio instructions for Metta as presented by Bhante Vimalaramsi in English yang ada dit:

[Latihan Meditasi Metta/Cinta Kasih yang praktis](#)

[Metta, the Complete Instructions](#)

The written instructions for Metta as presented by Bhante Vimalaramsi:

Latihan Meditasi Metta/Cinta Kasih yang praktis Oleh YM. Bhante Vimalaramsi Mahathera

[PDF](#) [HTML](#) [Word.doc](#)

Instruksi Meditasi Metta / Cinta Kasih yang diberikan oleh Bhante Vimalaramsi

[PDF](#) [HTML](#) [Word.doc](#)

Membaca Online retreat ~ Perlindungan pagi, 6 Sila dasar & Syair-syair Dhammapada

[PDF](#) [HTML](#) [Word.doc](#)

Perhatian: Mengambil Perlindungan dan Sila setiap hari dilakukan sehingga kita mengingat untuk menjaganya setiap hari sebagai bagian dari latihan meditasi dan dalam kehidupan. Kita mengatakannya tiga kali sehingga kita tidak akan lupa ada tiga bagian dari Buddhisme: Buddha yang merupakan guru Master aslinya, Dhamma adalah ajarannya dan Sangha adalah para Bhikkhu dan Bhikkhuni dari semua tradisi yang telah mengorbankan semuanya untuk mempertahankan Dhamma supaya terus dilestarikan.

Mengambil Sila berarti anda memberikan hormat kepada Buddha yang sudah menemukan jalan menuju berhentinya penderitaan. Anda memberikan hormat kepada ajaran yang masih berlaku dan dapat membebaskan anda dari penderitaan. Dan anda memberikan hormat kepada para anggota Sangha yang terus menerus bekerja melakukan riset, berlatih, melestarikan dan mengajarkan yang lain dengan harapan untuk tercapainya perdamaian di dunia.

Anda juga meminta perlindungan dari energy yang sangat kuat yang ditinggalkan oleh Sang Buddha di

dunia ini selama anda berlatih. Kami telah mempersiapkan rekaman untuk anda sehingga bisa didengar dan dibaca bersama-sama setiap pagi.

Tidaklah penting bagi seorang Bhikkhu untuk hadir memberikan sila seperti tidaklah penting bagi seorang pendeta untuk hadir saat anda membacakan doa pagi bila anda seorang Kristiani. Anda bisa bacakan dengan bersuara setiap pagi untuk mengingatkan anda ada dalam jalur yang benar setiap hari sehingga menguatkan kita menjadi mantap dalam bermeditasi dan membantu anda dalam kehidupan anda sehari-hari setiap saat.

Duduklah dengan punggung tegak, tenangkan pikiran dan ulangi seperti yang sudah direkam.

DHAMMATALK PEMBUKA **Kalian isa mendengar dhammatalk mengenai Panca/Lima Sila dan instruksi awal tentang Meditasi Cinta Kasih sebelum memulai retreat (Inggris)**

SETIAP PAGI

ONLINE MORNING SERVICES: [Perlindungan Pagi, Sila dan Syair Dhammapada](#)

Anda boleh gunakan video ini dalam mengambil sila untuk hari pertama saja:
[5-Silia Snippet Video](#) (bisa dilihat di online, kalau perlu)

Lalu bermeditasi sedikitnya 30 menit

SIANG HARI:

Setelah makan siang: meditasi (bila memungkinkan)

SORE/MALAM HARI:

Sekitar jam 6-7 sore (waktu setempat anda) setiap hari / sesudah pulang bekerja, dengarkan satu Dhammatalk. Sangatlah penting bagi anda untuk segera bermeditasi setelah mendengarkan dhammatalk. Usahakan tidak ada jeda. Langsung duduk bermeditasi, sedikitnya selama 30 menit, makin lama duduknya semakin baik. Dhammatalk harus didengarkan dari pertama sampai selesai supaya mengerti artinya. Kalau belum mengerti, nanti bisa didengarkan kembali.

Dhammatalks berikut dapat didownload dari: [Indonesian Online Retreat](#)

HARI 1:

[Introduction to the retreat - Perkenalan Retreat](#)

HARI 2:

[MN 20 Menghilangkan Pikiran-pikiran yang mengganggu - Vitakkasanthāna Sutta](#)

HARI 3:

[MN 111 Satu Demi Satu ketika Muncul - Anupada Sutta](#)

HARI 4:

[MN 10 Landasan Kewaspadaan - Satipatthāna Sutta](#)

HARI 5:

[MN 38 Sutta tentang hancurnya keinginan - Mahātanhāsankhaya Sutta](#)

HARI 6:

[Samyutta Nikaya Bagian dari Paticca Samuppada](#)

HARI 7:

[MN 43 Rangkaian Besar tentang Pertanyaan dan Jawaban - Mahāvedalla Sutta](#)

HARI 8:

[MN 44 Rangkaian Pendek tentang Pertanyaan dan Jawaban - Cūlavedalla Sutta](#)

HARI 9:

[Meditasi Metta \(Cinta Kasih\) dalam kehidupan sehari-hari](#)

HARI 10: Laporan terakhir dan mengirimkan komentar tentang online retreat

[PDF](#) [Word.doc](#)

Additional Resources / Sumber Tambahan:

The Saw / BAGAIMANA KITA HARUS BERLATIH

[PDF](#) [Word.doc](#)

Sharing Merit / Membagi Jasa

[PDF](#) [Word.doc](#)

Five aggregates/Panca Kandha dalam satu lingkaran

[PDF](#) [Word.doc](#)

Observing the Path / Memperhatikan Jalan

[PDF](#) [Word.doc](#)

8FP-reworded / Jalan Mulia berunsur 8 dan meditasi anda

[PDF](#) [Word.doc](#)

Joy with 8FP / mengembangkan Kebahagiaan di Jalan Berunsur Delapan

[PDF](#) [Word.doc](#)

Jalan Tengah dalam mempelajari Paticca Samupada

[PDF](#) [Word.doc](#)

Paticca Samupada: pautan 7-12

[PDF](#) [Word.doc](#)

Hubungan antara 5-Sīla (kemoralan) & Nīvaraṇa (rintangan)

[PDF](#) [Word.doc](#)

6 R's bimbingan berukuran saku kartu

[PDF](#) [Word.doc](#)

Perkenalan retreat 7-Dec-10 diterjemahkan dalam bahasa Indonesia

Introduction

Bogor 1 Indonesia Day 1 7-Dec-10 01:28:31 [Talk Page](#)

orientation-bog1-ind-101207

MN 20 Menghilangkan Pikiran-pikiran yang mengganggu - Vitakkasaṅhāna Sutta

Lima cara menghilangkan pikiran-pikiran yang mengganggu, tetapi empat cara terakhir kemungkinan ditambahkan oleh para Brahmana setelah jaman sang Buddha

Bogor 1 Indonesia Day 2 8-Dec-10 02:07:22 [Talk Page](#)

mn-020-bog1-ind-101208

MN 111 Satu Demi Satu ketika Muncul - Anupada Sutta

Sang Buddha menjelaskan pencapaian YM Sāriputta menjadi arahat yang melewati empat jhāna. Di antara semua sutta (Majjhima Nikaya), sutta ini menjelaskan kemajuan yang paling lengkap dengan melalui jhāna.

Bogor 1 Indonesia Day 3 9-Dec-10 02:03:37 [Talk Page](#)

mn-111-bog1-ind-101209

MN 10 Landasan Kewaspadaan - Satipaṭṭhāna Sutta

Sutta ini merupakan sutta terpenting yang diajarkan sang Buddha tentang latihan kewaspadaan dalam meditasi, dengan perhatian khusus yang diberikan dalam mengembangkan batin. Sang Buddha mulai dengan menjelaskan empat landasan kewaspadaan sebagai jalan langsung menuju Nibbana. Lalu Beliau memberikan instruksi secara detil mengenai empat landasan: kontemplasi badan, perasaan, badan, pikiran dan objek-objek pikiran.

Bogor 1 Indonesia Day 4 10-Dec-10 02:15:25 [Talk Page](#)

mn-010-bog1-ind-101210

MN 38 Sutta tentang hancurnya keinginan - Mahātaṅhāsankhaya Sutta

Sutta ini merupakan kotbah terpenting dari penjelasan Paticca Samuppada (Sebab Musabab yang saling bergantung) dan hancurnya keinginan. Setelah menegur Bhikkhu Sati yang memiliki pengertian keliru bahwa kesadaran yang sama yang berjalan melalui rangkaian kelahiran ulang – Sang Buddha menjelaskan dari setiap sudut yang berbeda dengan cara yang benar bagaimana memandang Paticca Samuppada, bagaimana semua fenomena keberadaan muncul dan lenyap melalui kondisi.

Bogor 1 Indonesia Day 5 11-Dec-10 02:36:00 [Talk Page](#)

mn-038-bog1-ind-101211

SN 12 Bagian dari Paticca Samuppada

Bogor 1 Indonesia Day 6 12-Dec-10 01:38:20 [Talk Page](#)

sn-bog1-ind-101212

MN 43 Rangkaian Besar tentang Pertanyaan dan Jawaban - Mahāvedalla Sutta

YM. Mahā Koṭṭhita bertemu dengan YM. Sāriputta dan menanyakan pertanyaan tentang Dhamma untuk memperdalam pengertian beliau. Sutta ini sangatlah luar biasa dalam merinci bagian-bagian Dhamma yang halus pengertiannya.

Bogor 1 Indonesia Day 7 13-Dec-10 02:29:31 [Talk Page](#)

mn-043-bog1-ind-101213

MN 44 Rangkaian Pendek tentang Pertanyaan dan Jawaban - Cūḷavedalla Sutta

Kotbah ini adalah diskusi antara bhikkhuni Dhammadinnā dan dengan mantan suaminya, upasakha Visākha, yang menjelaskan banyak hal tentang identitas/kepribadian, perasaan (vedanā), berhentinya dan Nibbāna.

Bogor 1 Indonesia Day 8 14-Dec-10 02:30:31 [Talk Page](#)

mn-044-bog1-ind-101214

Meditasi Metta (Cinta Kasih) dalam kehidupan sehari-hari

Membahas Bagaimana kehidupan setelah retreat selesai.

Bogor 1 Indonesia Day 9 15-Dec-10 02:24:40 [Talk Page](#)

metta-daily-bog1-ind-101215